

Febrero del 2017

## Boletín Informativo de Salud y Bienestar para las Personas de la Tercera Edad

Kentucky Department for Aging and Independent Living

### La dieta DASH para detener la hipertensión

El mes de febrero es el Mes Nacional de la Salud del Corazón, y con el tema de la salud del corazón se incluyen varias condiciones que pueden afectar nuestra salud.

La hipertensión es el término médico para la presión arterial alta. La presión alta significa que la fuerza de la sangre fluyendo a través de los vasos sanguíneos está constantemente muy alta. Tener presión alta puede causar estrés adicional en el corazón y conllevar al endurecimiento de las arterias. Esto puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. La enfermedad cardíaca y el accidente cerebrovascular son la primera y tercera de las causas principales de muerte entre los estadounidenses. La presión alta también puede conllevar a la insuficiencia cardíaca congestiva, enfermedad renal y ceguera.

Seguir un plan de alimentación adecuada puede ayudarle no solamente a tratar la presión alta, también puede ayudar a reducir el riesgo de ataque al corazón, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y otras enfermedades.

El plan de alimentación D.A.S.H. (siglas en inglés de Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión) ha sido investigado mucho durante años y se ha probado que es eficaz en reducir la presión arterial en todos los grupos de personas que participaron en las investigaciones.



El plan de alimentación DASH está diseñado para proporcionar los nutrientes necesarios para satisfacer sus necesidades diarias mientras controla su presión arterial. La dieta es fácil de seguir y contiene las siguientes directrices:

- Baja en grasa saturada, grasa total y colesterol
- Alta en frutas y verduras
- Aumento en productos lácteos bajos en grasa
- Contiene menos carne roja
- Reducción de sodio
- Reducción de dulces y bebidas azucaradas



## El plan DASH para una dieta de 2000 calorías

Grupo alimenticio	Porciones diarias	Tamaño de una porción
Granos y productos de granos	7-8	1 rebanada de pan 1 taza de cereal listo para comer 1/2 taza de arroz o pasta cocidos
Vegetales	4-5	1 taza de vegetales crudos 1/2 taza de vegetales cocidos
Frutas	4-5	1 fruta mediana 1/4 taza de fruta seca 1/2 taza de fruta fresca, congelada, enlatada
Productos lácteos bajos en grasa	2-3	8 onzas de leche 1 taza de yogur 1 1/2 onzas de queso
Carne magra, aves,	2 o menos	3 onzas de carne magra, ave sin piel o pescado cocinados
Nueces, semillas y frijoles secos	4-5 por semana	1/3 taza o 1 1/2 onzas de nueces 1 cucharada de semillas
Grasas y aceites	2-3	1 cda. de margarina blanda 1 cda. de mayonesa baja en grasa 2 cda. de aderezo <i>light</i> 1 cda. de aceite vegetal
Dulces	5 por semana	1 cucharada de azúcar 1 cucharada de mermelada

## Consejos para ayudarle a hacer el cambio

- Haga el cambio gradualmente. Agregue una porción de frutas o verduras en el almuerzo y la cena.
- Use solamente la mitad de la mantequilla o margarina que usa ahora
- Empiece a escoger alimentos con granos enteros
- Extienda las porciones usando frutas como meriendas
- Pruebe tener comidas sin carne un par de veces a la semana

## Sabores sin sodio

Se puede usar lo siguiente en vez de sal.

### Receta para mezcla de especias

(produce aproximadamente 1/3 taza)

- 5 cucharaditas de cebolla en polvo
- 2 1/2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 1/2 cucharaditas de paprika
- 2 1/2 cucharaditas de mostaza seca
- 1 1/2 cucharaditas de tomillo machacado
- 1/2 cucharadita de pimienta blanca
- 1/4 cucharadita de semillas de apio

**¡TENGA CUIDADO Y NO SAZONE DEMASIADO!**

Referencias:

NutritionCareManual.org (Academy of Nutrition and Dietetics)

[http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp\\_low.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp_low.pdf)

[www.heart.org](http://www.heart.org)

**¡COMUNÍQUESE CON SU MÉDICO O DIETISTA REGISTRADO PARA VER SI LA DIETA DASH SERÍA ADECUADA PARA USTED!**

**Kentucky Cabinet for Health and Family Services  
Department for Aging and Independent Living**

275 East Main Street 3E-E  
Frankfort, Kentucky 40621  
Teléfono: 502-564-6930

<http://chfs.ky.gov/dail/default.htm>